

淡江大學 101 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育 - 強力塑身	授課 教師	郭馥滋 KUO FU-TZU
	PHYSICAL EDUCATION-POWER BODY BUILDING		
開課系級	體育興趣一 A	開課 資料	必修 單學期 0 學分
	TGUPB1A		
教育目標			
<p>一、提升身體適應能力。</p> <p>二、建立正確體育概念。</p> <p>三、增進運動技能。</p> <p>四、體驗運動參與樂趣。</p>			
校級基本素養			
<p>A. 全球視野。</p> <p>B. 洞悉未來。</p> <p>C. 資訊運用。</p> <p>D. 品德倫理。</p> <p>E. 獨立思考。</p> <p>F. 樂活健康。</p> <p>G. 團隊合作。</p> <p>H. 美學涵養。</p>			
課程簡介	<p>本課程旨在透過不同形式的運動，提升動作技能學習並建立肢體美感，同時強化體適能，達到健康、塑身之效果，培養規律運動習慣。</p>		
	<p>The aim of the course is, through different forms of movement, enhance athletic skills and established the sense of physical beauty. At the same time, enhanced physical fitness, achieve the effect of health and body sculpting, cultivate regular exercise habits .</p>		

本課程教學目標與目標層級、校級基本素養相關性

一、目標層級(選填)：

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域：C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域：P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域：A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「校級基本素養」之相關性：

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如：認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應其「校級基本素養」。單項教學目標若對應「校級基本素養」有多項時，則可填列多項「校級基本素養」。(例如：「校級基本素養」可對應A、AD、BEF時，則均填列。)

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	相關性	
			目標層級	校級基本素養
1	1.喜愛運動認識並理解強力塑身與健康體適能	1.Enjoy exercise and to understand Body Sculpting and Physical Fitness.	A5	EFH
2	2.提升學生的體適能、減重、塑身，享受運動樂趣	2.To improve students' physical fitness, lose weights, keep in shape and enjoy exercise.	P5	DF
3	3.提升動作的正確性與有效性	3.Enhance the correctness and effectiveness of movements.	A6	EF
4	4.能尊重他人、融入群體	4.Respect for others, and integrate into groups	A6	DG
5	5.能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現	5.Can observe others, analyze movement exactness and appreciate strength and beautiful manifestation.	C4	EGH

教學目標之教學方法與評量方法

序號	教學目標	教學方法	評量方法
1	1.喜愛運動認識並理解強力塑身與健康體適能	講述、討論、賞析、模擬、實作、問題解決	紙筆測驗、實作、上課表現
2	2.提升學生的體適能、減重、塑身，享受運動樂趣	討論、賞析、模擬、實作、問題解決	實作、上課表現
3	3.提升動作的正確性與有效性	講述、討論、賞析、模擬、實作、問題解決	紙筆測驗、實作、上課表現
4	4.能尊重他人、融入群體	討論、賞析、模擬、實作、問題解決	實作、上課表現
5	5.能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現	討論、賞析、模擬、實作、問題解決	實作、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	102/02/18~ 102/02/24	課程內容介紹、學期評量說明 + 相見歡	
2	102/02/25~ 102/03/03	年假吃多少?你的體能好不好?身體中心姿勢+ 體適能促進課程體驗	
3	102/03/04~ 102/03/10	塑身有氧運動-Hi-Low有氧舞蹈+ 瑜珈提斯	
4	102/03/11~ 102/03/17	核心肌群強化-皮拉提斯1	
5	102/03/18~ 102/03/24	核心肌群強化-皮拉提斯2	
6	102/03/25~ 102/03/31	塑身有氧運動--健走+ 800.1600M測驗	※800.1600M測驗
7	102/04/01~ 102/04/07	教學行政觀摩日	
8	102/04/08~ 102/04/14	塑身有氧運動-拳擊有氧舞蹈	
9	102/04/15~ 102/04/21	體適能檢測	※體適能檢測
10	102/04/22~ 102/04/28	期中考試週	
11	102/04/29~ 102/05/05	強力瑜珈1	
12	102/05/06~ 102/05/12	強力瑜珈2	
13	102/05/13~ 102/05/19	強力瑜珈3	
14	102/05/20~ 102/05/26	綜合肌力延展1	
15	102/05/27~ 102/06/02	綜合肌力延展2+期末筆試--體適能知能測驗	※期末筆試
16	102/06/03~ 102/06/09	綜合肌力延展3+體育期末模擬測驗	
17	102/06/10~ 102/06/16	體育期末測驗	※期末測驗
18	102/06/17~ 102/06/23	期末考試週	
修課應 注意事項	<p>※注意事項：</p> <p>1.請準時出席，請假請依規定辦理並繳交假單給老師。</p> <p>※缺課總時數達該科授課時數三分之一時，學期成績以零分計算；曠課6節者，予以扣考。</p> <p>2.體育課程當中請務必注意安全，若有身體不適、生病等特殊情形，務必立即告知老師。</p> <p>3.上課請務必穿著運動服裝，攜帶水和毛巾。</p> <p>4.相關訊息請多利用教學支援平台：<a href="http://tsp.tku.edu.tw/faculty/gym.htm">http://tsp.tku.edu.tw/faculty/gym.htm</a>。</p> <p>※本課程內容運動量較為劇烈，若有特殊身體狀況(重要病史或受傷部位)請務必告知老師，以確保運動安全。</p>		

教學設備	(無)
教材課本	
參考書籍	
批改作業 篇數	篇 (本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫)
學期成績 計算方式	◆出席率： 40.0 %    ◆平時評量：        %    ◆期中評量：        % ◆期末評量：40.0 % ◆其他〈知能測驗〉：20.0 %
備 考	「教學計畫表管理系統」網址： <a href="http://info.ais.tku.edu.tw/csp">http://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處 首頁〈網址： <a href="http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/">http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/</a> 〉教務資訊「教學計畫 表管理系統」進入。 <b>※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。</b>